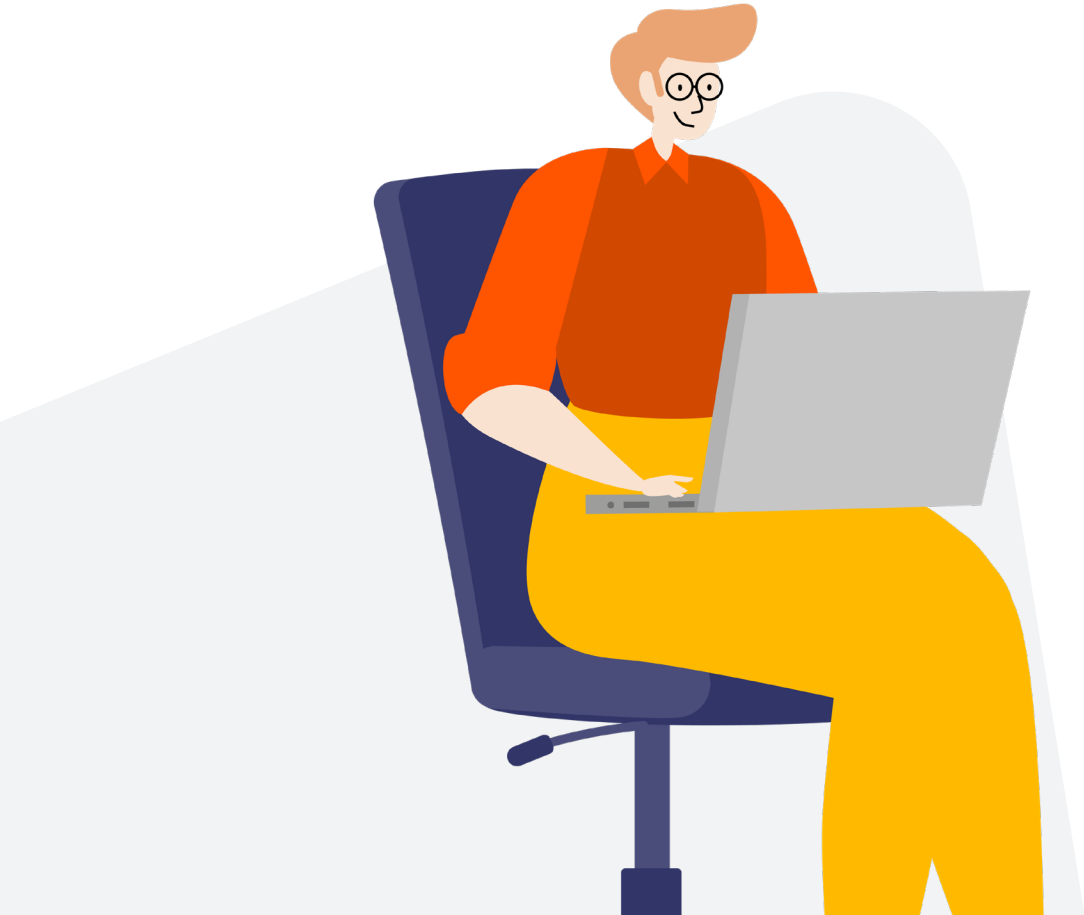
Beth yw MS?

Achosion, triniaethau a chefnogaeth.



Ni yw'r Gymdeithas MS ac rydyn ni yma i chi. Cyllido ymchwil mwyaf blaenllaw'r byd, rhannu gwybodaeth, sicrhau bod lleisiau'n cael eu clywed ac ymgyrchu dros hawliau pawb.

Gyda'n gilydd rydym yn gymuned. Gyda'n gilydd byddwn yn atal MS.

Rydyn ni'n dibynnu ar haelioni pobl fel chi i ariannu ein gwaith hanfodol. Os hoffech chi roi cyfraniad, gallwch wneud hynny drwy:

- Ein ffonio ar: **0300 500 8084**.
  Mae'r llinellau ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 5pm
- Ewch i: **donate.mssociety.org.uk**
- Anfonwch eich rhodd drwy'r post: MS Society, Carriage House, 8 City North Place, London N4 3FU.
- Gwnewch sieciau'n daladwy i'r 'MS Society'.

Beth yw MS?
Cynnwys

Gair gan Eiona, sydd ag MS	4
Pum peth y dylid eu gwybod	5
Ynglŷn â'r llyfryn hwn	6
Beth yw MS?	8
Beth yn union mae MS yn ei wneud?	10
Pam fod rhai pobl yn cael MS?	12
Beth yw symptomau MS?	19
Sut penderfynir ar ddiagnosis o MS?	23
Y gwahanol fathau o MS	28
Trin MS	36
Sut allwn ni eich helpu chi?	42
Esbonio geiriau newydd	46
Rhagor o wybodaeth	48

Gair gan Eiona, sydd ag MS

Ar ôl fy niagnosis fy hun, chwiliais am yr holl wybodaeth yr oedd ei hangen arnaf o ffynonellau dibynadwy y gellir ymddiried ynddynt. Wedi'r cyfan, mewn gwybodaeth y mae nerth.

Mae'r wybodaeth yn llyfrynnau a chyhoeddiadau'r Gymdeithas MS wedi bod yn amhrisiadwy drwy gydol fy mywyd gydag MS, yn ogystal â fforymau trafod eu gwefan. Roedd y bobl ar y Hwb MS Help yr un mor barod eu cymorth wrth ateb fy nghwestiynau a'm cyfeirio at y wybodaeth berthnasol.

Gwelais yn gynnar y gallai fy MS achosi pryder, dryswch ac ofn i deulu agos a pherthnasau a ffrindiau eraill. Mynychais ddigwyddiadau ymwybyddiaeth lleol. Cefais ddigon o wybodaeth ynddynt i dawelu meddwl pawb, ac i'n helpu ni i gyd i addasu i fyw gydag MS.

Y dyddiau hyn, byddaf hefyd yn dilyn y Gymdeithas MS ar Facebook a Twitter, i gael yr wybodaeth ddiweddaraf am driniaethau newydd posibl ac ymchwil i MS.

Gall gymryd llawer o amser i addasu i fyw gydag MS, ond yn y pen draw mae'n bosibl byw bywyd llawn a bywyd hapus iawn. Rydyn ni'n wynebu'r dyfodol gyda'r hyn sydd gennym, nid gyda'r hyn nad sydd gennym.

Eiona

Pum peth y dylid eu gwybod am MS

1. Does neb yn gorfod wynebu MS ar ei ben ei hun. Mae llawer o gymorth ar gael

2. Mae MS pawb yn wahanol

3. Mae ymchwil yn gwneud cynnydd drwy'r amser

4. Gall triniaeth wneud gwahaniaeth go iawn i MS llawer o bobl. Mae'n gweithio orau os byddwch chi'n ei ddechrau yn fuan ar ôl i chi gael diagnosis

5. Does dim rhaid i chi feddwl na fydd yn bosibl i chi fyw'r bywyd rydych chi ei eisiau. Ond efallai y bydd angen i chi wneud rhai newidiadau.

Ynglŷn â'r llyfryn hwn

Efallai eich bod wedi cael gwybod yn ddiweddar bod gennych sglerosis ymledol (MS). Neu efallai bod gan rywun rydych chi'n ei adnabod MS ac y byddech chi'n hoffi gwybod mwy. Gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn helpu i ateb eich cwestiynau.

"Mae bywyd gyda MS y dyddiau hyn yn ymwneud llai am yr hyn na allwch ei wneud, ond mwy am yr hyn y gallwch ei wneud."

Gall gwybod mwy am MS eich helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd. Gobeithio y bydd yn eich gwneud yn llai ansicr neu'n llai pryderus.

Gall byw gydag MS arwain at heriau go iawn. Ond mae llawer wedi newid ers i'r triniaethau effeithiol cyntaf ddod ar gael yn y nawdegau. Mae'r hyn rydyn ni'n ei wybod am MS yn cynyddu drwy'r amser. Mae ymchwil i driniaethau gwell fyth yn dod yn ei flaen, ac mae rhai newydd yn dal i gael eu lansio. Yn ystod y blynyddoedd diwethaf bu datblygiadau sylweddol.

Mae bywyd gyda MS y dyddiau hyn yn ymwneud llai am yr hyn na allwch ei wneud, ond mwy am yr hyn y gallwch ei wneud. P'un a oes gennych chi MS neu eich bod yn adnabod rhywun yn byw gydag MS, rydyn ni yma i'ch helpu i ddod o hyd i ffyrdd o wireddu eich cynlluniau a'ch gobeithion.

Pan welwch air mewn **print trwm** yn y llyfryn hwn, mae'n golygu y gallwch droi i'r cefn a chael esboniad.

Cysylltwch â'n Hwb MS Help i siarad am unrhyw beth sy'n ymwneud ag MS. Ar dudalen48 cewch fwy o fanylion am yr hyn y mae'n ei gynnig. Ffoniwch **0808 800 8000** neu e-bostiwch **helphub@mssociety.org.uk**

Neu siaradwch â'n tîm drwy'r sgwrs we ar **mssociety.org.uk**

Gallwch ofyn cwestiynau i bobl eraill sydd ag MS a chael cymorth ar ein fforwm ar-lein. Byddan nhw'n gwybod beth rydych chi'n mynd drwyddo. Ewch i **mssociety.org.uk/forum**

Beth yw MS?

Mae sglerosis ymledol, neu MS, yn gyflwr niwrolegol. Ystyr 'niwrolegol' yw ei fod yn 'ymwneud â'ch nerfau'. Mae'r meddygon arbenigol sy'n gofalu am bobl ag MS yn cael eu galw'n niwrolegwyr.

Mae MS yn effeithio ar nerfau yn eich ymennydd a llinyn y cefn, sydd gyda'i gilydd yn ffurfio eich **system nerfol ganolog**. Mae llinyn eich cefn yn cysylltu bron pob rhan o'ch corff â'ch ymennydd. Mae negeseuon yn mynd rhwng eich ymennydd a llinyn y cefn, gan deithio ar hyd y nerfau. Mae'r signalau hyn yn rheoli sut mae rhannau o'ch corff yn symud neu'n gweithio. Maen nhw'n gadael i chi deimlo pethau fel poen a chyffyrddiad.

Mae negeseuon yn teithio ar hyd y nerfau rhwng eich ymennydd a llinyn y cefn. Maen nhw'n rheoli sut mae rhannau o'ch corff yn gweithio.

Allwch chi ddim dal MS gan rywun arall. Rydych yn cael MS pan nad yw eich system imiwnedd yn gweithio'n iawn. Mae eich **system imiwnedd** yn eich amddiffyn trwy ymladd firysau a bacteria sy'n mynd i mewn i'ch corff. Ond os ydych chi'n byw gydag MS mae'n ymosod ar nerfau yn eich ymennydd neu linyn y cefn drwy gamgymeriad.

Mae'r nerfau hyn yn rheoli llawer o wahanol rannau o'ch corff a sut maen nhw'n gweithio. Dyna pam y gallwch gael ei symptomau mewn sawl rhan o'ch corff. A dyna pam fod MS pawb yn wahanol.

"Mae MS yn rhan fawr ohonof i, ond mae ymhell o fod y rhan fwyaf diddorol."

Helen

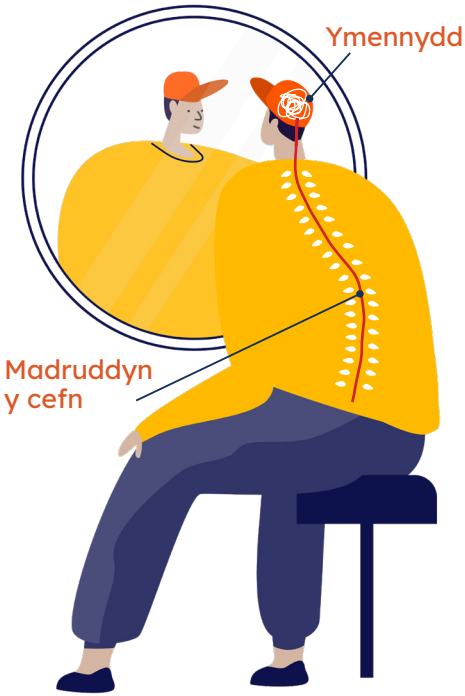
Beth yn union mae MS yn ei wneud?

Rydyn ni'n dysgu mwy drwy'r amser am yr hyn y mae MS yn ei wneud. Mae'n ymddangos bod dau beth yn digwydd.

Y cyntaf yw'r hyn a welwn mewn clefydau **awto-imiwn**. Yn hytrach nag ymosod ar firysau a bacteria, mae eich system imiwnedd yn ymosod ar ran o'ch corff drwy gamgymeriad. Yn MS mae'n ymosod ar y gorchudd brasterog o'r enw myelin o amgylch y nerfau yn eich ymennydd a llinyn y cefn.

Mae MS yn cael effaith arall hefyd. Am resymau nad yw meddygon yn eu deall yn llawn, mae'r nerfau eu hunain yn torri i lawr ac yn rhoi'r gorau i weithio. Mae hyn fel arfer yn dod yn fwy cyffredin ar ôl i bobl fyw gydag MS am nifer o flynyddoedd.

Mae negeseuon yn teithio ar hyd y nerfau rhwng eich ymennydd a llinyn y cefn. Maen nhw'n rheoli sut mae rhannau o'ch corff yn gweithio.

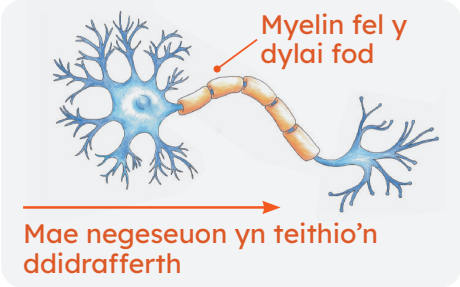


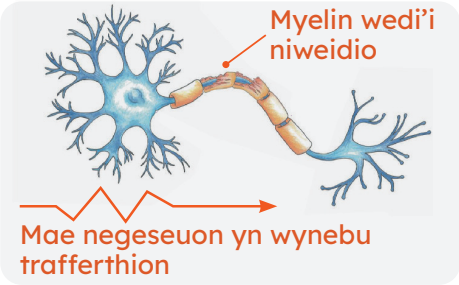
Sut mae eich system imiwnedd yn niweidio nerfau

Mae'r gorchudd brasterog sydd o amgylch nerfau o'r enw myelin yn eu hamddiffyn. Mae'n helpu negeseuon i deithio ar hyd nerfau yn gyflymach. Mewn rhywun sydd ag MS mae eich system imiwnedd yn meddwl na ddylai myelin fod yno. Felly mae'n ymosod, gan dynnu'r myelin i ffwrdd. Pan wneir niwed i'r myelin, mae'r nerf yn stopio gweithio fel y dylai.

Pan fo symptomau MS yn dechrau mae eich corff yn atgyweirio'r myelin sydd wedi'i niweidio. Ond dros amser, mae'n anos gwneud hyn. Yn y pen draw, gall y nerf roi'r gorau i weithio.

Mae **llid** yn digwydd hefyd fel rhan o'r ymosodiad hwn. Os na chaiff ei drin, bydd llid hefyd yn niweidio'r nerfau. Pan fo nerfau'n cael eu niweidio, mae'n anos i negeseuon fynd drwodd - neu dydyn nhw ddim yn gallu mynd drwodd o gwbl.





Meddyliwch am hyn fel cebl trydan. Mae'r weiren y tu mewn iddi yn debyg i'ch nerf. Mae trydan yn teithio i lawr y wifren fel bod y peiriant yn y pen arall yn gweithio. Mae hyn fel pan fydd eich ymennydd yn anfon signal i lawr eich nerf i ddweud wrth ran o'ch corff beth i'w wneud. Mae gan gebl orchudd plastig o amgylch y wifren i'w amddiffyn rhag niwed. Os bydd gorchudd y cebl yn torri, gall olygu na fydd trydan yn mynd drwodd fel y dylai ac ni fydd y peiriant yn gweithio'n iawn. Mae myelin yn amddiffyn eich nerfau yn yr un ffordd.

Pam fod rhai pobl yn cael MS?

Yn y Deyrnas Unedig, mae gan oddeutu 1 o bob 400 ohonom MS. Mae hynny'n fwy na 150,000 o bobl. Bob wythnos, mae tua 135 o bobl yn cael gwybod bod ganddyn nhw MS. Mae saith o bob deg o bobl gydag MS yn fenywod. Mae hynny bron i ddwywaith a hanner yn fwy o fenywod na dynion. Dydyn ni ddim yn gwybod pam.

Yn y DU mae pobl yn fwyaf tebygol o ddarganfod bod ganddynt MS yn eu tridegau a'u pedwardegau. Ond mae'r arwyddion cyntaf yn aml yn dechrau flynyddoedd ynghynt. Gall MS ddigwydd mewn plant, ond mae hynny'n eithaf an-ghyffredin.

Does neb yn gwybod yn iawn pam fod MS yn digwydd i rai pobl. Ond rydyn ni'n dysgu mwy trwy'r amser. Yn araf, rydyn ni'n rhoi mwy o ddarnau o'r pos at ei gilydd.

Mae rhai pethau fel petaent yn cyfrannu at sbarduno MS. Mae'n debyg nad un peth yn unig ydyw, ond cyfuniad o'r canlynol:

- **eich genynnau**
- **rhywbeth yn eich amgylchedd**
- **eich ffordd o fyw**

Genynnau

Does yna ddim un gennyn penodol sy'n achosi MS. Yn wir, gallai dros 200 o enynnau effeithio ar eich siawns o'i gael. Gall rhiant ag MS drosglwyddo'r genynnau sy'n gwneud y risg o gael MS yn uwch. Ond dydi eu plentyn ddim yn cael MS yn awtomatig chwaith. Y rheswm am hynny

yw nad yw genynnau ar eu pen eu hunain yn penderfynu pwy sy'n cael MS.

Mae gan efeilliaid sydd yr un ffunud yr un genynnau. Ond pan fydd un yn cael sglerosis ymledol, nid yw'r llall fel arfer yn ei gael. Mae mwy o risg y bydd y gefell hwnnw'n cael MS ond nid yw'r rhan fwyaf yn ei gael. Dengys hyn fod genynnau'n chwarae rhan, ond mae mwy iddo na hyn.

Nid oes gan y rhan fwyaf o bobl sydd ag MS unrhyw hanes o MS yn eu teulu. Ond os oes gennych berthynas agos ag MS, mae'r siawns y byddwch chi'n ei gael ychydig yn uwch. Fodd bynnag, mae'r risg yn dal yn isel. Mae ymchwilwyr wedi gweithio allan ffigurau ar gyfer y risg o gael MS.

Eich risg o MS yn eich bywyd

Os oes gennych chi:

riant gyda MS
siawns o 1.5%
(1 mewn 67 yn ei gael)

brawd neu chwaer gydag MS
siawns o 2.7%
(1 mewn 37 yn ei gael)

gefell yr un ffunud gydag MS
siawns o 18%
(1 o bob pump yn ei gael)

plentyn gydag MS
siawns o 2.1%
(1 mewn 48 yn ei gael)

Mae'r risg oddeutu 1% os oes gan fodryb, ewythr, cefnder, nai neu nith MS.

Os oes gennych MS a bod gennych blentyn, dim ond siawns o 1 o bob 67 y bydd y plentyn yn ei gael hefyd.

Yn 2014 canfu astudiaeth fawr iawn y gallai MS fod hyd yn oed yn llai tebygol o gael ei basio ymlaen nag y mae'r ffigurau hyn yn awgrymu.

Am ragor o wybodaeth am enynnau, rhowch 'genynnau' yn y blwch chwilio ar ein gwefan.

Amgylchedd

Gallai pethau yn y byd o'ch cwmpas effeithio ar eich risg o gael MS, fel:

- **rhai heintiau**
- **diffyg haul. Mae hyn yn achosi lefelau isel o fitamin D, a wneir gan eich corff pan fyddwch chi yn yr haul.**

Heintiau

Mae tystiolaeth gynyddol y gallai rhai firysau (ac efallai bacteria) helpu i achosi MS. Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau wedi edrych ar firws Epstein Barr fel sbardun tebygol. Dyma'r firws sy'n achosi twymyn y chwarren. Nid yw hynny'n golygu y byddwch chi'n cael MS os ydych chi wedi cael twymyn y chwarren. Mae bron pob un ohonom wedi cael y firws hwn, ond ychydig iawn o bobl sy'n cael MS.

Nid ydym yn deall y cysylltiad yn llwyr. Gallai heintiau gyfuno â phethau eraill i sbarduno MS.

Fitamin D

Flynyddoedd yn ôl, sylwyd bod mwy o bobl ag MS ymhellach po bellaf yr eir oddi wrth y gwledydd trofannol ger y cyhydedd, lle mae llawer o haul. Dechreuodd ymchwilwyr edrych ar ddiffyg fitamin D, y 'fitamin heulwen', fel achos posibl dros MS.

Mae mwy a mwy o astudiaethau'n pwyntio at gysylltiad rhwng MS a lefelau isel o fitamin D. Mae'r risg yn ymddangos yn uwch os ydych

chi'n isel yn y fitamin hwn cyn i chi ddod yn oedolyn.

Mae llawer ohonom mewn gwledydd llai heulog, fel y DU, yn mynd yn brin o fitamin D, yn enwedig yn ystod y gaeaf.

Rydyn ni'n cael rhywfaint o fitamin D o fwyd. Fe'i ceir mewn pethau fel pysgod olewog, wyau, margarin a grawnfwydydd brecwast gyda fitamin D wedi'i ychwanegu. Mae bron yn amhosibl cael yr holl fitamin D sydd ei angen arnoch drwy fwyd yn unig. Mae'r rhan fwyaf ohono'n dod o heulwen. Mae ein croen yn gwneud y fitamin hwn pan fyddwn yng ngolau'r haul.

Yn y DU, ceir cyfraddau uwch o MS yn yr Alban a Gogledd Iwerddon. Gallai hyn fod am fod pobl yn y rhannau gogleddol hyn yn fwy tebygol fyth o fod yn isel mewn fitamin D.

Dyma resymau eraill pam nad oes gennych chi ddigon o'r fitamin hwn:

- **os oes gennych enynnau sy'n ei gwneud yn anos i'ch corff ei gynhyrchu**
- **os ydych chi'n fenyw feichiog**
- **Os oes gennych chi groen tywyll. Mae'n anos i groen tywyllach gynhyrchu fitamin D**

Mae canllawiau'n dweud y dylai pobl ym Mhrydain feddwl am gymryd fitamin D ychwanegol, yn enwedig o fis Hydref tan fis Ebrill. Mae'r cyngor hwn ar gyfer pawb ac nid yw'n ymwneud ag MS, ond i gadw esgyrn yn iach.

Cynghorir pobl â chroen tywyll i'w gymryd drwy'r flwyddyn gan na fyddant efallai yn cael digon o'r fitamin hwn trwy eu croen. Mewn astudiaethau ystyriwyd a fyddai cymryd fitamin D ychwanegol yn amddiffyn rhag cael MS. Ond

ni ddangoswyd ei fod yn gwneud unrhyw wahaniaeth.

Os oes gan bobl MS yn barod, mae astudiaethau wedi canfod cysylltiad rhwng eu lefelau o fitamin D a pha mor ddrwg yw eu MS. Mae llawer o bobl ag MS yn cymryd fitamin D ychwanegol.

Mewn astudiaethau ystyriwyd a yw cymryd fitamin D ychwanegol yn arafu MS neu'n helpu gyda'i symptomau. Nid oes tystiolaeth bendant ei fod yn arafu MS neu'n lleihau pyliau o atglafychu (relapse). Mae ymchwil yn dal i ystyried a yw'n helpu gyda symptomau. Mae rhai astudiaethau'n dangos y gallai helpu gyda blinder MS. Bydd angen mwy o astudiaethau arnom cyn i ni gael ateb pendant.

Yn ôl Cymdeithas Niwrolegwyr Prydain dylai pob menyw sydd ag MS gymryd fitamin D ychwanegol os ydyn nhw'n ddigon hen i gael plant. Y rheswm am y cyngor hwn yw rhag ofn i'r fenyw feichiogi. Gallai fitamin D ychwanegol leihau'r risg y bydd y babi yn cael MS yn nes ymlaen yn ei fywyd.

Os ydych chi eisiau gwybod p'un ai a yw lefel fitamin D yn isel yn eich corff, gall eich meddyg teulu neu feddyg MS wirio eich lefelau drwy wneud prawf gwaed. Os yw'ch lefelau yn isel, gofynnwch am gyngor meddygol cyn ceisio eu cynyddu gan fod cymryd gormod yn gallu bod yn niweidiol. Mae rhai meddygon MS yn awgrymu bod pobl ag MS yn cymryd fitamin D drwy'r flwyddyn a bod eu dos yn uwch na phobl heb MS.

Yn y wybodaeth am ddiet gallwch ddysgu mwy am MS a'r hyn rydych chi'n ei fwyta, gan gynnwys fitamin D. Rhowch 'diet a maeth' neu 'fitamin D' n y blwch chwilio ar ein gwefan.

Ffordd o fyw

Hyd yma, mae dau ffactor ffordd o fyw wedi'u cysylltu ag MS:

- **ysmygu**
- **bod dros bwysau (gordew)**

Ysmygu

Mae astudiaethau'n dangos eich bod yn fwy tebygol o gael MS os ydych chi'n ysmygu. Gallai cemegau mewn mwg sigaréts effeithio ar eich system imiwnedd, gan helpu i sbarduno MS. Mae ysmygu goddefol - anadlu mwg pobl eraill - wedi'i gysylltu â risg uwch o gael MS mewn rhai astudiaethau.

Mae ysmygu yn gwneud i MS waethygu'n gyflymach, gan achosi mwy o byliau o atglafychu ac anabledd. Ond mae astudiaethau'n dangos y gall stopio ysmygu arafu pa mor gyflym y mae eich anabledd yn gwaethygu. Gall hefyd olygu bod MS atglafychol yn troi'n MS cynyddol eilaidd yn llai cyflym. Mae'r risgiau MS hyn yn gostwng yn eithaf cyflym i bobl nad ydynt yn ysmygu. Darllenwch fwy am y gwahanol fathau o MS ar dudalen 28. Os ydych chi am roi'r gorau iddi, gall eich meddyg teulu awgrymu pethau i helpu. Cewch syniadau a chymorth, o gwm nicotin a phatsys i fepio, yn **nhs.uk/smokefree**

Gordewdra

Mae astudiaethau wedi canfod cysylltiad rhwng cael MS a bod dros bwysau (gordew), yn enwedig pan ydych chi'n blentyn neu'n oedolyn ifanc. Gallai hyn fod am fod bod dros bwysau gormodol yn gallu:

- **eich gwneud yn isel mewn fitamin D**
- **gwneud eich system imiwnedd yn orweithredol. Gall hyn achosi llid y tu mewn i'ch corff**

Efallai bod rhesymau eraill nad ydym yn eu deall eto. Wrth

gwrs, nid yw pawb sy'n ordew yn cael MS. Ac nid yw pawb sydd ag MS yn ordew neu'n arfer bod yn ordew.

Nid oes bai ar neb am MS

Wrth glywed am bethau sy'n gallu gwneud MS yn fwy tebygol, efallai y byddwch yn gofyn: 'Allwn i fod wedi gwneud rhywbeth i'w osgoi?'

Mae'r ateb yn debygol iawn o fod yn 'na'. Y rheswm am hynny yw nad yw pethau sy'n gallu gwneud MS yn fwy tebygol – ysmygu, eich pwysau neu lefelau fitamin D – yn penderfynu pwy sy'n cael MS. Maen nhw'n gysylltiedig â phethau eraill nad oes gennych reolaeth drostynt. Mae'r rhain yn cynnwys eich genynnau, pa ryw ydych chi, neu pa heintiau rydych chi wedi'u cael.

Mae'n bosibl bod nifer o bethau wedi bod yn rhan o'r broses o gael MS. Ond allwch chi byth wybod yn siŵr pa rai.

Beth yw symptomau MS?

Mae MS yn niweidio nerfau mewn gwahanol rannau o'ch ymennydd a llinyn y cefn. Mae ble mae'r niwed hwn yn digwydd yn effeithio ar ble mae'r symptomau'n ymddangos yn eich corff. Er enghraifft, gall niwed yn llinyn y cefn effeithio ar eich coesau neu'r coluddyn neu'r bledren. Gall niwed yn eich ymennydd effeithio ar eich golwg neu'ch cof.

Mae gan bawb eu symptomau eu hunain, ac mae'n anodd eu rhagweld. Gall symptomau newid o ddydd i ddydd, hyd yn oed o awr i awr. Gallant bara dyddiau, wythnosau neu fisoedd. Gallai'r rhain fod yn barhaol, gwaethygu'n araf, neu leihau. Efallai y byddan nhw'n mynd yn gyfan gwbl.

I rai pobl mae eu symptomau'n gwaethygu am gyfnod os ydyn nhw'n mynd yn boeth, wedi blino neu dan straen, neu os ydyn nhw'n gwneud gormod.

Mathau o symptomau MS

Nid oes unrhyw un yn debygol o gael yr holl symptomau hyn o MS. Ond dyma'r rhai mwyaf cyffredin:

- **teimlo eich bod 'wedi ymlâdd yn llwyr'. Nid yw'r teimlad hwn o fod wedi blino'n lân yn debyg i flinder arferol. Mae'n golygu bod gwneud pethau (hyd yn oed meddwl) yn anodd iawn neu'n amhosibl**
- **teimladau rhyfedd fel diffyg teimlad neu binnau mân yn eich breichiau, coesau, dwylo neu draed**

- problemau gyda'r llygaid. Efallai y bydd eich golwg yn mynd yn niwlog neu efallai y byddwch y bydd gennych olwg dwbl. Am gyfnod efallai na fyddwch yn gweld drwy un llygad neu'r ddwy.
- teimlo'n benysgafn a chael problemau gyda'ch cydbwysedd
- poen
- problemau cerdded
- problemau wrth siarad neu lyncu
- anystwythder yn y cyhyrau a sbasmau (symudiadau sydyn na allwch eu rheoli)
- eich pledren neu'ch coluddyn ddim yn gweithio'n iawn
- cryndod yn eich breichiau neu'ch coesau
- anghofio pethau ac anawsterau wrth feddwl
- problemau rhywiol
- materion emosiynol. Mae teimlo'n isel neu grio'n aml yn gallu bod yn ymateb arferol i gael gwybod bod gennych MS. Ond gall hefyd fod yn un ffordd y mae MS yn effeithio ar eich ymennydd.

Ar ein gwefan cewch wybodaeth am reoli symptomau MS. Rhowch enw'r symptom y mae gennych ddiddordeb ynddo yn y blwch chwilio. Gweler tudalen 48 i weld sut i archebu llyfrynnau neu siaradwch â'n Hwb HS Help.

Mae gennym hefyd gwrs ar-lein i helpu gyda blinder. Rhowch 'cwrs blinder' yn y blwch chwilio ar ein gwefan.

Symptomau na allwch eu gweld

Nid yw pob symptom o MS yn amlwg, felly, weithiau efallai na fydd pobl yn dangos cymaint o gydymdeimlad. Mae symptomau nad ydynt yn amlwg i eraill yn cynnwys poen, problemau gyda'r

bledren neu'r coluddyn a blinder. Nid yw anawsterau gyda'ch golwg, cydbwysedd, cof neu feddwl yn amlwg ar unwaith chwaith.

Pan fydd gennych MS, gall fod yn rhwystredig os bydd rhywun yn dweud 'eich bod yn edrych mor dda'. Gall deimlo fel nad ydyn nhw'n cymryd o ddifrif neu hyd yn oed yn sylwi ar eich symptomau go iawn ond anweledig.

Os nad oes gennych MS, cadwch y symptomau anweledig hyn mewn cof. Er enghraifft, efallai na fydd rhywun eisiau gwneud rhywbeth oherwydd bod eu MS yn gwneud iddynt deimlo eu bod wedi blino'n lân ac nid am nad oes ganddynt amynedd.

Beth all helpu gyda'r symptomau?

Os byddwch yn **atglafychu** (bod eich symptomau'n mynd yn waeth), dylai ei drin yn gynnar gyda **therapi addasu clefydau (DMT)** wneud gwahaniaeth go iawn. Ni ddylai'r pyliau o atglafychu ddigwydd mor aml. Ac os cewch chi bwl, dylai fod yn llai difrifol. Gallech hefyd weld arafu o ran pa mor gyflym y bydd eich symptomau neu'ch anabledd yn gwaethygu. Gall hyn olygu llai o symptomau i ddelio â nhw. Ond pan fydd symptomau'n digwydd, mae yna ffyrdd o'u rheoli. Ewch i'r dudalen 36 i ddysgu mwy

"Dw i'n rheoli fy amser yn ofalus oherwydd blinder ond mae ambell ddiwrnod yn haws heb lawer o anhawster o gwbl. Mae'r dyddiau hynny'n werthfawr a dw i'n eu gwerthfawrogi'n fawr. Byddai pobl heb MS ond yn cymryd hynny'n ganiataol!"

Ellie

Sut y penderfynir ar ddiagnosis o MS?

Nid yw diagnosio MS yn hawdd. Mae'n bosibl camgymryd ei symptomau am broblemau mwy cyffredin. Rhaid i feddygon ddiystyru'r rhain yn gyntaf cyn iddynt chwilio am arwyddion o MS. Gall gymryd amser hir o'r adeg y byddwch yn sylwi gyntaf bod rhywbeth o'i le hyd nes y dywedir wrthych yn swyddogol bod gennych MS.

Nid oes prawf syml ar gyfer MS. Ni fydd prawf gwaed yn ei ddangos. Ond efallai y bydd profion gwaed yn cael eu defnyddio i ddiystyru achosion eraill eich symptomau. Ni all eich meddyg teulu ddiagnosio MS – dim ond niwrolegydd (arbenigwr nerfau) sy'n gallu gwneud hyn. Os yw'ch meddyg teulu o'r farn y gallai MS fod yn achosi eich symptomau, bydd yn eich anfon at niwrolegydd i gael profion.

Gallwch ddysgu mwy drwy roi 'diagnosis' yn y blwch chwilio ar ein gwefan. Neu chwiliwch 'oes gen i MS' i ddod o hyd i'n taflen ffeithiau o'r enw 'Oes gen i MS? Pam mae'n cymryd cymaint o amser i gael gwybod?'

Gweld y niwrolegydd

Pan fyddwch yn gweld niwrolegydd, gall gymryd ychydig o brofion a sawl mis cyn i chi gael diagnosis terfynol. Gall hwn fod yn gyfnod rhwystredig. Gellir defnyddio pedwar math o brawf i ddiganosio MS:

- **archwiliad niwrolegol**
- **sganiau MRI**
- **tynnu hylif o linyn y cefn**
- **profion 'potensial wedi'i ysgogi'**

Am beth mae'r profion yn chwilio?

Mae niwrolegydd yn chwilio am arwyddion o faint o niwed sydd wedi digwydd i'ch ymennydd neu linyn y cefn. I wneud diagnosis o MS, mae angen iddynt wybod bod niwed wedi digwydd ar wahanol adegau ac mewn o leiaf ddwy ran wahanol o'ch ymennydd neu linyn y cefn.

Archwiliad niwrolegol

Bydd niwrolegydd yn gofyn am eich 'hanes' (eich problemau iechyd a'ch symptomau, nawr ac yn y gorffennol). Bydd archwiliad corfforol yn gwirio eich symudiadau, eich atblygiadau a'ch synhwyrau, megis eich golwg. Hyd yn oed os yw niwrolegydd yn amau MS, gwneir profion eraill i fod yn sicr.

MRI (delweddu cyseiniant magnetig)

Mae peiriant o'r enw sganiwr **MRI** yn tynnu lluniau o'ch ymennydd neu linyn y cefn. Rydych chi'n gorwedd ar wely sy'n llithro i'r sganiwr. Rydych chi'n aros ynddo am ychydig funudau neu hyd at awr.

Mae'n defnyddio meysydd magnetig cryf a thonnau radio i greu darlun o du mewn eich ymennydd neu linyn y cefn. Ar y sgan gall arbenigwr MS weld unrhyw **lid** a niwed y mae MS wedi'i achosi. Gelwir yr ardaloedd hyn o niwed yn **friwiau**. Mae cael sgan yn ddi-boen, ond gall fod ychydig yn swnllyd a theimlo ychydig yn glawstroffobig.

Sganiau MRI yw'r ffordd fwyaf cywir o wneud diagnosis MS. Mae dros 90% o bobl wedi cadarnhau eu MS fel hyn.

Tynnu hylif o linyn y cefn

Pan dynnir hylif o linyn y cefn, maen nhw'n rhoi nodwydd yn rhan isaf eich cefn. Mae'n mynd i'r gofod o amgylch llinyn eich cefn. Byddwch chi'n cael rhywbeth fel na fyddwch yn teimlo'r nodwydd yn mynd i mewn. Gall fod yn anghyfforddus o hyd ac efallai y bydd yn rhoi cur pen i chi.

Mae rhywfaint o'r hylif o amgylch llinyn eich cefn yn cael ei dynnu allan a'i wirio. Mae meddyg yn chwilio am arwyddion bod eich system imiwnedd wedi bod yn weithgar yn eich ymennydd a llinyn y cefn (na ddylai ddigwydd fel arfer). Os bydd meddyg yn gweld yr arwyddion hyn, mae'n golygu ei bod yn debygol iawn bod gennych MS.

Profion 'potensial wedi'i ysgogi'

Mae'r profion hyn yn mesur pa mor gyflym y mae negeseuon yn teithio rhwng eich ymennydd, eich llygaid, eich clustiau a'ch croen. Os yw MS wedi niweidio'r myelin o amgylch y nerfau sy'n rheoli'r rhannau hyn o'ch corff, byddwch yn ymateb yn arafach.

I brofi llygaid, dangosir patrymau ar sgrin. Mae padiau electrod yn mesur pa mor gyflym mae'ch ymennydd yn ymateb i'r hyn rydych chi'n ei weld.

I brofi eich clyw, byddwch yn gwrando ar gliciadau trwy glustffonau. Mewn prawf arall rydych chi'n cael sioc fach iawn ar eich croen (mae'n teimlo fel 'pinnau bach'), ac mae ymateb eich cyhyrau'n cael ei fesur.

Mae'n bosibl y gwneir profion 'potensial wedi'i ysgogi' o hyd ar bobl, ond mae meddygon yn eu defnyddio'n llai aml bellach. Er enghraifft, yn hytrach na'r prawf llygaid, efallai y cewch chi sgan o'r prif nerf yn eich llygad.

Pan ddywedir wrthych fod gennych MS

Mae darganfod bod gennych chi MS yn gallu ennyn teimladau cryf. Mae'n naturiol teimlo'n ofnus, yn ddryslyd, wedi ypsetio neu wedi'ch llethu. Ond efallai y byddwch chi'n teimlo rhyddhad. Efallai eich bod wedi ofni bod gennych rywbeth a allai fod yn angheuol, fel tiwmor ar yr ymennydd. O'r diwedd, rydych chi'n gwybod beth sydd o'i le ac nad ydych chi'n dychmygu pethau. Gallwch gymryd camau i edrych ar eich ôl chi eich hun. Gallwch siarad â'ch tîm meddygol am ba driniaethau y gallech eu cael.

Beth bynnag fo'ch ymateb, rydym yma i'ch helpu.

Gallwch ofyn cwestiynau neu siarad â rhywun yn gyfrinachol ar ein Hwb MS Help. Ffoniwch **0808 800 8000**.

Ar dudalen 48 dywedir pa wasanaethau y mae'r hwb yn eu cynnig. Mae gennym nyrsys MS yn gweithio ar y hwb. Yn yr adran 'Sut gallwn ni eich helpu chi' ar dudalen 42 fe welwch pa wasanaethau eraill rydyn ni'n eu cynnig.

"Roeddwn i'n teimlo rhyddhad pan gefais wybod. Pwysau mawr oddi ar fy ysgwyddau. Doedd dim byd wedi newid o fewn yr eiliadau hynny. Felly es i wrdd ar wyliau a phenderfynu dysgu popeth amdano ar ôl cyrraedd adref."

Eleanor

Y gwahanol fathau o MS

Pan fyddwch yn cael diagnosis, byddwch fel arfer yn cael gwybod bod gennych un o dri phrif fath o MS.

Y mathau o MS y mae pobl yn cael diagnosis ohonynt

Pan fydd meddygon yn dweud wrth rywun bod ganddynt MS, maen nhw fel arfer yn rhoi un o'r enwau hyn arno:

- **MS atglafychol ysbeidiol**
- **MS cynyddol cynradd**
- **MS cynyddol eilaidd**

Nid yw'r terfyn rhwng y rhain yn glir, hyd yn oed i arbenigwyr. Un gwahaniaeth mawr rhyngddynt yw 'pu'n ai a yw symptomau'n mynd ac yn dod (ar ffurf pyliau o atglafychu), neu a ydyn nhw'n dal i waethygu'n araf. Os ydych chi'n cael pwl o atglafychu, erbyn hyn mae tua 20 o driniaethau MS o'r enw **therapïau addasu clefydau (DMTs)** sy'n gallu lleihau pyliau o atglafychu. Maen nhw hefyd yn gallu arafu eich MS.

Weithiau mae'r math o MS sydd gan berson yn dod yn gliriach dros amser. Yna efallai y bydd angen i'w niwrolegydd newid y diagnosis gwreiddiol.

MS atglafychol ysbeidiol (RRMS)

Yr enw ar roddir yn aml ar y math hwn o MS yw MS atglafychol. Mae gennych batrwm o atglafychu (symptomau'n gwaethygu) ac yna adferiad. Mae pwl o atglafychu'n arwydd bod eich **system imiwnedd** yn ymosod ar ran o'ch ymennydd neu linyn y cefn. Mae'n achosi **llid** yno.

Roedd meddygon yn arfer credu nad oedd MS yn achosi unrhyw niwed yn ystod 'adferiad'. Rydym bellach yn gwybod, hyd yn oed pan nad ydych chi'n cael pwl o atglafychu, y gall MS niweidio'r myelin o amgylch eich nerfau.

Gydag MS atglafychol gall meddygon weld llid ar sganiau MRI ar ffurf briwiau newydd. Mae'r rhain yn ardaloedd lle achoswyd niwed i'r nerfau yn eich ymennydd neu linyn y cefn gan y llid.

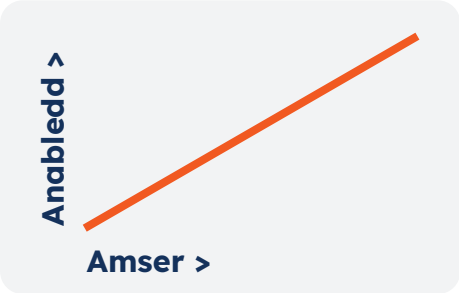
Nid yw eich anabledd na'ch symptomau yn gwaethygu rhwng pyliau o atglafychu. Ond ar ôl pob un, gall pethau fynd yn waeth nag o'r blaen. Wrth i amser fynd yn ei flaen, mae eich corff yn ei chael hi'n anos trwsio'r niwed a ddaw yn sgil pob pwl o atglafychu. Felly mae'ch anabledd neu'ch symptomau yn debygol o waethygu, yn enwedig os na fyddwch yn dechrau triniaeth.

Mae gan tua 85% o bobl sy'n cael diagnosis o MS yn cael y math hwn o MS o'r dechrau. Mae merched yn cael pyliau o atglafychu yn amlach na dynion. Dydyn ni ddim yn deall pam eto. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael diagnosis o MS yn eu 30au a'u 40au. Ond gydag MS atglafychol, mae'r diagnosis yn fwy tebygol o ddigwydd yn iau. Ar gyfer MS atglafychol y mae'r opsiynau gorau o ran triniaeth.

Rhowch 'MS atglafychol ysbeidiol' yn y blwch chwilio ar ein gwefan i gael mwy o wybodaeth am y math hwn o MS. Neu gofynnwch am ein llyfryn 'Rheoli eich pyliau o atglafychu'.

MS cynyddol cynradd (PPMS)

O'r dechrau, gydag MS cynyddol cynradd fel arfer nid ydych yn cael pyliau o atglafychu. Yn hytrach, mae yna'r anabledd neu'r symptomau'n cynyddu ac fel arfer mae hynny'n digwydd yn eithaf araf. Nid oes **llid** (neu mae llawer llai) gyda'r math hwn o MS. Nid yw'r prif niwed i'r nerfau yn cael ei achosi gan y system imiwnedd yn ymosod ar y myelin o amgylch y nerfau. Yn hytrach, mae rhywbeth arall yn niweidio'r nerfau. Nid ydym yn gwybod eto beth sy'n achosi hyn. Ond yn y pen draw, mae'n achosi iddynt roi'r gorau i weithio.



Mae gan tua 10-15% o bobl sydd ag MS y math hwn pan gânt ddiagnosis gyntaf. Mae dynion yr un mor debygol â menywod o'i gael. Mae pobl yn dueddol o gael diagnosis yn eu 40au neu pan fyddan nhw'n hŷn. Oherwydd bod y DMTs sydd gennym ar hyn o bryd yn lleihau llid, nid ydynt yn gweithio i'r rhan fwyaf o bobl ag MS cynyddol.

I rai pobl (tua 1 mewn 20) mae eu MS yn gwaethygu'n raddol, ond mae ganddynt lid ar ben hynny, ac efallai ambell bwl o atglafychu. Yn y gorffennol, roedd hyn yn cael ei alw'n MS cynyddol atglafychol. Erbyn hyn, mae'n fwy tebygol o gael ei alw'n 'MS cynyddol cynradd gweithredol.

Ar hyn o bryd gall y cyffur ocrelizumab (a elwir hefyd yn Ocrevus) helpu gyda'r llid yn ystod camau cynnar MS cynyddol cynradd. Mae HSCT (therapi bôn-gelloedd)

hefyd gallu cael ei chynnig fel triniaeth.

Rhowch 'MS cynyddol cynradd' yn y blwch chwilio ar ein gwefan i gael mwy o wybodaeth am PPMS. Neu gofynnwch am ein llyfryn 'Deall MS cynyddol'.

MS cynyddol eilaidd (SPMS)

Dim ond os ydych eisoes wedi cael MS atglafychol ysbeidiol y cewch chi'r math hwn o MS. Mae llawer o bobl sydd ag MS atglafychol yn ei weld yn troi'n MS cynyddol eilaidd flynyddoedd yn ddiweddarach. Gyda'r math hwn o MS ni all eich corff atgyweirio myelin mwyach. Mae'r patrwm o atglafychu ac yna adferiad yn dod i ben. Mae llid ac atglafychu fel arfer yn dod i ben, neu maent yn digwydd yn llai aml o lawer.

Yn hytrach, mae'r MS bellach yn niweidio eich nerfau mewn ffordd arall, ffordd nad ydym yn ei deall eto. Roedd anabledd neu symptomau yn arfer bod yn sefydlog rhwng y pyliau o atglafychu. Nawr mae pethau'n mynd yn waeth yn raddol. Yn y gorffennol cymerodd tua 20 mlynedd ar gyfartaledd i MS atglafychol droi'n MS cynyddol eilaidd. Diolch i DMT, mae hyn yn newid. Mae'r driniaeth yn debygol o olygu:

- **bod llai o bobl yn mynd ymlaen i gael MS cynyddol eilaidd**
- **i'r rhai sy'n ei gael, dylai gymryd mwy o amser i ddigwydd**

Nid yw bob amser yn hawdd i feddygon wybod pryd mae MS atglafychol wedi dod yn MS cynyddol eilaidd. Os yw'ch anabledd neu'ch symptomau yn gwaethygu'n raddol dros o leiaf chwe mis, yna mae'n debygol bod eich MS atglafychol bellach yn MS cynyddol eilaidd.

Dydi MS byth yn dechrau fel MS cynyddol eilaidd. Ond mae rhai pobl, pan fyddant yn cael diagnosis o MS am y tro cyntaf, yn cael gwybod mai dyma'r math o MS sydd ganddynt. Mae hynny'n digwydd os oedd ganddyn nhw symptomau o MS atglafychol yn flaenorol, ond bod y rhain wedi cael eu hanwybyddu neu eu camddiagnosio.

Rhowch 'MS cynyddol eilaidd' yn y blwch chwilio ar ein gwefan i gael mwy o wybodaeth am y math hwn o MS. Neu gofynnwch am ein llyfryn 'Deall MS cynyddol'.

Dau fath bras o MS

Mae mwy a mwy o feddygon yn symleiddio pethau trwy rannu'r gwahanol fathau o MS yn ddau fath yn gyffredinol: 'gweithredol' neu 'gynyddol'. Mae gwneud hyn yn helpu pobl i ddeall pwy fydd yn elwa o DMT.

Mae 'gweithredol' yn cynnwys MS atglafychol ysbeidiol. Ond mae hefyd yn cynnwys nifer fach o bobl sydd ag MS cynyddol cynradd ac eilaidd sy'n dal i gael pyliau o atglafychu neu mae eu sganiau yn dangos briwiau newydd. Mae DMTs yn gweithio yn erbyn MS gweithredol.

Mae 'cynyddol' yn cynnwys y rhan fwyaf o bobl ag MS cynyddol cynradd ac eilaidd. Nid yw'r bobl hyn yn cael pyliau o atglafychu ac nid oes briwiau newydd ar eu sganiau. Nid yw DMTs yn gweithio iddynt.

MS Gweithredol

Mae eich **system imiwnedd** yn weithredol, gan achosi pyliau o atglafychu neu lid yn eich ymennydd neu linyn y cefn. Gall meddygon weld arwyddion o'r gweithgaredd hwn ar eich sganiau MRI ar ffurf **briwiau**, ardaloedd o niwed i'r nerfau.

I'r rhan fwyaf o bobl, yn y blynyddoedd cynnar o leiaf, math gweithredol o MS fydd ganddynt. Mae pwl o atglafychu'n arwydd clir bod eich system imiwnedd yn ymosod ar y myelin o amgylch eich nerfau.

Mae'ch corff yn gwneud ei orau i atgyweirio'r **myelin** sydd wedi'i niweidio. Dyna pam fod eich symptomau'n gwella fel arfer neu'n diflannu'n llwyr ar ôl pwl o atglafychu. Gall eich ymennydd hefyd anfon signalau ar hyd gwahanol nerfau i fynd o amgylch y rhai sydd wedi'u niweidio.

Ar gyfer MS gweithredol y mae'r opsiynau gorau o ran triniaeth. Gall tua 20 o **DMTs** helpu gyda'r math hwn. Maen nhw'n lleddfu llid neu'n atal ymosodiadau gan eich system imiwnedd. Pan fyddwch chi ar DMT rydych chi'n cael llai o lid ac mae llai (a rhai llai difrifol) o byliau o atglafychu. Gall DMT arafu pa mor gyflym y mae eich anabledd neu'ch symptomau'n gwaethygu.

Os nad yw'ch MS yn achosi pyliau o atglafychu neu lid, yna dywed meddygon nad yw'n 'weithredol'. Yn hytrach mae eich MS yn 'gynyddol'.

MS cynyddol

Pan fydd MS yn dechrau, mae nifer llai o bobl sydd â'r math sy'n gwaethygu'n raddol dros y blynyddoedd. Dydyn nhw ddim yn cael pyliau o atglafychu neu lid (neu'n cael ychydig iawn ohonynt), felly nid yw'n cael ei ddisgrifio fel MS 'gweithredol'. Gelwir y math hwn yn MS 'cynyddol', neu 'MS gyda chynnydd'.

Gyda MS cynyddol nid llid sy'n niweidio'r nerfau, ond rhywbeth nad ydym yn ei ddeall eto. Yn y pen draw, gall y nerfau roi'r gorau i weithio'n llwyr.

Mae grŵp llawer mwy o bobl eraill yn dechrau gyda MS gweithredol. Ond flynyddoedd yn ddiweddarach maen nhw'n gweld eu pyliau o atglafychu a'u llid yn dod i ben. Mae hyn yn golygu bod eu MS bellach wedi dod yn MS cynyddol.

Nid oes yr un nifer o ddewisiadau triniaeth ar gyfer MS cynyddol ag sydd gennym ar gyfer MS gweithredol.

Ydi DMTs yn helpu gydag MS cynyddol?

Nid yw DMTs yn gweithio i'r rhan fwyaf o bobl ag MS cynyddol. Mae hynny oherwydd nad oes llid i DMT ei leddfu neu ymosodiadau gan y system imiwnedd i'w stopio.

Ond mae yna eithriad. Mae'n bosibl i'r nifer fach o bobl sydd ag MS cynyddol sy'n dal i gael rhai pyliau o atglafychu a llid elwa o DMT.

Ers 2020 mae dau gyffur newydd i drin MS cynyddol pan fydd ochr 'weithredol' iddo hefyd (gyda llid neu atglafychu). Un yw ocrelizumab (Ocrevus) ar gyfer MS cynyddol cynradd gweithredol cynnar. Y llall yw siponimod (Mayzent) ar gyfer MS cynyddol eilaidd gweithredol. Gallai HSCT hefyd fod yn driniaeth bosibl ar gyfer MS cynyddol cynradd ac eilaidd cyhyd â'i fod yn weithredol.

Beth am bobl sydd ag MS cynyddol nad ydynt yn cael unrhyw byliau o atglafychu na llid? Mae angen cyffuriau arnyn nhw i amddiffyn eu nerfau ac atgyweirio'r myelin sy'n eu gorchuddio. Nid yw'r rhain ar gael eto, ond mae treialon bellach ar y gweill i brofi sawl cyffur addawol.

Cewch ragor o wybodaeth am drin MS ar dudalen 36.

Cipolwg ar opsiynau triniaeth a mathau o MS

MS gweithredol

(gyda phyliau o atglafychu neu lid i'w weld ar sganiau)
= gall tua 20 DMT helpu

MS cynyddol sydd hefyd yn weithredol

(gyda phyliau o atglafychu neu lid)
= gallai nifer fach o DMTs helpu

MS nad yw'n weithredol

(dim pyliau o atglafychu na llid)
= dim tystiolaeth bendant fod y DMTs sydd gennym ar hyn o bryd yn gallu helpu

Darllenwch fwy am y gwahanol fathau o MS ar ein gwefan trwy chwilio am 'mathau o MS'.

Trin MS

Nid oes gwellhad i MS. Ond mae triniaethau ar gyfer symptomau MS. Mae rhai yn gallu arafu'r MS ei hun.

Arafu MS a lleihau'r pyliau o atglafychu

Y gwahaniaeth tymor hir mwyaf y gall pobl ei wneud i'w MS yw cymryd therapi addasu clefydau (DMT). Dywedir bod y rhain yn 'addasu'r clefyd' am eu bod yn newid achos sylfaenol MS, yn hytrach na dim ond helpu i wneud ei symptomau'n well. Maen nhw'n gallu:

- **arafu pa mor gyflym mae eich anabledd neu'ch symptomau yn gwaethygu**
- **lleihau faint o byliau o atglafychu rydych chi'n eu cael, a gwneud y rhai gewch chi yn llai difrifol**

I rai pobl mae'r cyffuriau hyn yn gweithio mor dda fel nad oes unrhyw arwyddion bod eu MS yn dal i fod yn weithredol ar hyn o bryd. Mae DMTs yn cynnwys tabledi, pigiadau neu **drwythau mewnwythiennol**.

Dim ond ar gyfer MS sy'n achosi pyliau o atglafychu neu lid yn eich ymennydd neu linyn y cefn y mae'r rhan fwyaf o DMTs yn gweithio ar hyn o bryd. Felly mae pob DMT yn gweithio yn erbyn MS atglafychol. Mae dau neu dri hefyd yn gweithio yn erbyn MS cynyddol os oes pyliau o atglafychu o hyd neu os gall meddygon weld llid ar sganiau MRI.

Am ragor o wybodaeth am y triniaethau hyn, ewch i'n gwefan am 'therapïau addasu clefydau'.

Trin pyliau o atglafychu

Ni fydd angen triniaeth arbennig ar rai pyliau mwy cymedrol o atglafychu. Daliwch ati i gymryd eich DMT os ydych chi'n derbyn triniaeth. Gallwch gyflymu pa mor gyflym y byddwch yn dod dros byliau pellach mwy difrifol. Mae'r steroidau'n cael eu cymryd fel pilsen neu drwy 'drip' sy'n mynd i wythïen yn eich braich.

Mae steroidau yn byrhau pyliau o atglafychu. Ond nid ydynt yn gwneud unrhyw wahaniaeth i faint o anabledd parhaol y gall y pwl atglafychol ei achosi i chi.

Gall adsefydlu ar ôl cael eich pwl o atglafychu eich helpu i ddod drosto. Mae hyn yn cynnwys ffisiotherapi, therapi galwedigaethol, cyngor ar yr hyn yr ydych yn ei fwyta a chefnogaeth yn y gwaith a chymorth yn eich cartref.

Rhowch 'rheoli atglafychu' yn y blwch chwilio ar ein gwefan i gael rhagor o wybodaeth.

"Newidiodd fy mywyd mewn ffordd fawr arall ychydig fisoedd ar ôl i mi gael diagnosis. Fe wnes i gyfarfod fy narpar ŵr ac er bod fy mywyd ar stop mewn rhai ffyrdd, fe wnes i'r pethau roeddwn i wastad wedi gobeithio eu gwneud."

Rachel

Rheoli symptomau

Mae triniaethau ar gyfer symptomau MS yn cynnwys meddyginiaethau, ffisiotherapi, a therapïau amgen neu ategol. Efallai na fyddan nhw'n cael gwared ar symptom yn llwyr, ond gallant ei gwneud hi'n haws byw gyda'r symptom.

Dros amser mae pobl yn dysgu beth sy'n gwneud eu symptomau'n waeth neu'n well. Maen nhw'n dysgu sut orau i ddefnyddio unrhyw driniaethau sydd ar gael, a sut mae cael help gan eu tîm meddygol. Mae hyn i gyd yn eu helpu i reoli'r pethau y gellir eu rheoli, a delio'n well â'r pethau na ellir eu rheoli.

Gall ffisiotherapi helpu gyda stiffrwydd yn y cyhyrau. Gall therapi galwedigaethol eich helpu i wneud addasiadau a dod o hyd i atebion ymarferol neu dechnegau ar gyfer symptom penodol (fel cryndod - ysgwyd na allwch ei reoli). Gall hyn fod gartref neu yn y gweithle.

Mae rhai pobl sydd ag MS yn defnyddio therapïau cyflenwol a therapïau amgen. Mae tylino, adweitheg, ioga, aciwbigo a t'ai chi yn enghreifftiau o'r rhain. Yn achos llawer o'r mathau hyn o driniaethau, does dim llawer o dystiolaeth yn dangos eu bod yn cael effaith. Ond mae rhai pobl yn dweud eu bod yn gallu helpu gyda symptomau neu wneud iddyn nhw deimlo'n well yn gyffredinol.

I gael rhagor o wybodaeth, rhowch 'therapïau amgen' yn y blwch chwilio ar ein gwefan. Chwiliwch am fideos ioga a chymorth i gadw'n heini.

Straen a chwsg

Mae llawer o bobl yn dweud bod straen yn effeithio ar sut maen nhw'n teimlo ac yn gwneud eu MS yn waeth. Mae lleihau eich lefelau straen yn sicr yn gallu gwella eich iechyd

cyffredinol a sut rydych chi'n teimlo. Mae rhai astudiaethau'n dangos cysylltiad rhwng MS a straen, ond nid yw eraill yn dangos hynny. Dengys rhai bod straen dros gyfnod hir neu ddiffyg cwsg yn gallu arwain at byliau o atglafychu.

Mae gan ein gwefan dudalen ar straen, pryder a sut i'w rheoli'n well. Gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth trwy roi 'straen' yn y blwch chwilio.

Beth ydych chi'n ei fwyta

Os oes gennych chi broblem iechyd hirdymor fel MS, mae diet iach a chytbwys yn arbennig o bwysig. Mae llawer o bobl yn dweud ei fod yn gwneud iddyn nhw deimlo'n well. Mae hefyd yn eich helpu i osgoi heintiau a gwella o salwch yn gyflymach. Mae bwyta'n iach yn cadw eich cryfder a'ch lefelau egni i fyny.

Mae rhai pobl sy'n dilyn diet MS arbennig. Maen nhw'n dweud ei fod yn helpu gyda rhai symptomau, yn gwneud iddyn nhw deimlo'n well neu'n rhoi teimlad o reolaeth iddyn nhw. Ond dydi hynny ddim yn wir i bawb.

Mae rhai pobl yn credu y bydd diet arbennig yn gwneud gwahaniaeth i'w MS, ei symptomau a nifer y pyliau o atglafychu. Nid oes llawer o dystiolaeth y gall y dietau hyn arafu MS neu leihau'r pyliau o atglafychu. Ond mae rhai astudiaethau wedi dangos y gallai rhai dietau arbennig helpu gyda blinder MS.

Mae gennym ragor o wybodaeth am fwyd, gan gynnwys dietau arbennig, ar ein gwefan. Rhowch 'diet' yn y blwch chwilio ar ein gwefan. Gweler tudalennau 48 a 49 am sut i archebu llyfrynnau neu siaradwch â'n Hwb MS Help.

Bod yn heini

Mae bod yn heini yn arwain at fanteision iechyd go iawn os oes gennych MS. Gall fod yn unrhyw weithgarwch sy'n addas i chi. Mae garddio, cerdded neu ymarferion rydych chi'n eu gwneud gartref i gyd yn cyfri.

Dangoswyd bod ymarfer corff rheolaidd yn helpu gyda rhai symptomau MS fel problemau gyda'r bledren a'r coluddyn, blinder, a stiffrwydd neu sbasmau yn y cyhyrau. Gall helpu i sicrhau eich bod yn dal i allu symud os oes gennych chi anabledd, drwy wneud eich cyhyrau'n gryfach neu wella ystum y corff. Gall wella eich hwyliau a chadw eich cof a'ch meddwl rhag pylu. Mae hyn yn bwysig gan y gall MS effeithio ar bob un o'r rhain.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth a fideos am ymarfer corff drwy roi 'MS ac ymarfer corff' yn y blwch chwilio ar y wefan. Gall ein Hwb MS Help ddweud wrthych am wasanaethau a all roi hwb i'ch gweithgarwch corfforol.

Pwy all helpu gyda'r symptomau?

Gall llawer o wahanol arbenigwyr iechyd a gofal cymdeithasol helpu, yn bennaf oll eich niwrolegydd a'ch meddyg teulu. Yn ogystal â hyn mae nyrsys MS, therapyddion iaith a lleferydd, cynghorwyr ymataliaeth (ar gyfer problemau gyda'r bledren neu'r coluddyn), ffisiotherapyddion, seicolegwyr a therapyddion galwedigaethol.

I gael gwybodaeth, rhowch enw'r symptom sydd o ddiddordeb i chi yn y blwch chwilio ar ein gwefan.

Beichiogrwydd ac MS

Mae MS yn aml yn effeithio ar fenywod mewn oed pan fyddan nhw'n meddwl am gael plant. Gallwch wneud hynny o hyd. Nid yw MS yn ei gwneud hi'n anoddach beichiogi. Rydych chi'n llai tebygol o gael pyliau o atglafychu tra byddwch yn feichiog. Ond efallai y byddwch yn fwy tebygol o gael un ar ôl i chi roi genedigaeth os na fyddwch yn cymryd DMT. Yn y tymor hir, nid yw beichiogi yn gwneud MS yn waeth.

Os byddwch yn beichiogi, nid yw hynny bob amser yn golygu bod yn rhaid i chi roi'r gorau i gymryd eich cyffuriau MS. Mae rhai DMTs na ddylech eu cymryd yn ystod beichiogrwydd ond mae eraill y gellir eu cymryd. Dywedwch wrth eich arbenigwr MS os ydych chi'n ystyried dechrau teulu. Bydd yn rhoi cyngor i chi.

Darllenwch fwy am feichiogi a chymryd DMT ar ein gwefan. Rhowch enw'r DMT yn y blwch chwilio ar ein gwefan. Mae gwybodaeth am feichiogrwydd wedi'i chynnwys ar gyfer pob cyffur.

Sut gallwn ni eich helpu chi?

Rydyn ni'n cefnogi miloedd o bobl gydag MS a'u teuluoedd, eu gofalwyr a'u ffrindiau.

Fel rhan o'n cefnogaeth Byw'n Dda mae bob math o gymorth ar gael ar-lein. Mae'n cynnwys cyrsiau ar gyfer pobl sydd newydd gael diagnosis, sesiynau gwybodaeth ('gweminarau') a grwpiau cymorth ar-lein. Edrychwch i weld beth sydd ar gael drwy roi 'digwyddiadau cymorth rhithwir' yn y blwch chwilio ar ein gwefan. Neu rhowch 'newydd gael diagnosis' i ddod o hyd i wybodaeth am yr hyn rydyn ni'n ei gynnig.

Gallwch gael cymorth a gwybodaeth gyfrinachol drwy ein Hwb MS Help ar **0808 800 8000**. Gallwch hefyd anfon e-bost: **helphub@mssociety.org.uk**

Mae gennym grwpiau lleol ar draws y wlad sy'n cynnig cefnogaeth a gwybodaeth. Dewch o hyd i rai sy'n agos atoch trwy chwilio ein gwefan am 'gefnogaeth leol'.

Os ydych chi wedi cael gwybod yn ddiweddar bod gennych MS, dylai ein llyfryn 'Newydd gael diagnosis' fod yn ddefnyddiol. Ar dudalen 49 fe welwch sut i'w archebu a llyfrynnau a thaflenni ffeithiau eraill ar bob agwedd ar fyw gydag MS. Edrychwch beth sydd ar gael drwy chwilio ar ein gwefan am 'adnoddau a chyhoeddiadau'.

Ymunwch â'n cymuned ar-lein

Mae llawer o bobl sydd ag MS neu y mae MS yn effeithio arnynt ar ein fforwm ar-lein, sy'n rhan o'n gwefan **forum.mssociety.org.uk** Mae adran ar gyfer pobl sydd wedi darganfod yn ddiweddar bod ganddynt MS.

Ymchwil

Mae cynnydd mawr yn cael ei wneud drwy ymchwil. Mae'n gwneud gwahaniaeth go iawn i fywydau'r rhai ohonom sydd ag MS. Mae'r Gymdeithas MS yn ariannu ymchwil newydd i pam fod MS yn digwydd a thriniaethau i'w atal neu ei arafu. Rydyn ni hefyd yn helpu i ddod o hyd i driniaethau gwell ar gyfer symptomau. Rydyn ni hefyd yn datblygu gwasanaethau i wella bywydau pobl.

Dysgwch fwy am yr hyn rydyn ni'n ei ariannu, y datblygiadau gwyddonol diweddaraf a ffyrdd y gallwch chi helpu trwy fynd i'n gwefan a rhoi 'archwilio ein hymchwil' yn y blwch chwilio.

Helpwch ni i godi arian hanfodol

I wybod sut i'n helpu ewch i'n gwefan a rhowch 'fy ymdrechion codi arian at MS' yn y blwch chwilio.

Gwirfoddoli

I ddod o hyd i ffyrdd i wneud defnydd da o'ch amser sbâr, ewch i'n gwefan a rhowch 'gwirfoddoli gyda ni' yn y blwch chwilio neu ffoniwch **0300 500 8084.**

Ymgyrchu gyda ni, yn lleol ac yn genedlaethol

I helpu i newid pethau i bobl ag MS ewch i'n gwefan a chwiliwch am 'ymgyrchu gyda ni', ffoniwch **0300 500 8084** neu e-bostiwch **campaigns@mssociety.org.uk**

Ymunwch â'r gofrestr MS

Mae Cofrestr MS y DU yn brosiect unigryw sy'n ceisio chwyldroi ein dealltwriaeth o MS a'r effaith y mae'n ei chael ar fywydau pobl ag MS. Mae llawer o bethau rydyn ni'n eu gwybod am MS, ond mae cymaint mwy na all ond pobl sy'n dioddef o MS ddweud wrthym. Faint o bobl sydd gan bob un o'r mathau o MS? Sut mae'n effeithio arnyn nhw? Pa wasanaethau sydd eu hangen fwya?

Dyna pam fod Cofrestr MS y DU yn werthfawr. Mae'r gwaith arloesol hwn yn cyfuno data clinigol a data'r GIG â phrofiadau uniongyrchol pobl sydd ag MS, er mwyn creu darlun o sut beth yw byw gydag MS. Gallai gwybod hyn drawsnewid y gwaith o ddatblygu a darparu ymchwil, gofal a gwasanaethau i bobl ag MS.

Gall unrhyw un dros 18 oed sydd wedi cael diagnosis o MS ac sydd â chyfeiriad e-bost ymuno â Chofrestr MS y DU yn **www.msregister.org**

MS REGISTER

Esbonio geiriau newydd

Atglafychu – Ymosodiad neu bwl o MS. Mae symptomau newydd yn ymddangos neu mae hen symptomau'n gwaethygu. Yna mae'r symptomau'n diflannu, yn dod yn llai amlwg, neu'n dod yn barhaol. Rhaid i unrhyw symptomau newydd neu symptomau sy'n gwaethygu bara mwy na 24 awr cyn y gellir cyfeirio atynt fel pwl o atglafychu. A rhaid i 30 diwrnod fod wedi mynd heibio hefyd ers eich pwl diwethaf neu ers i'r symptomau waethygu. Ni ddylai fod rheswm posibl arall dros eich symptomau, megis haint neu eich bod yn boeth.

Briwiau (a elwir hefyd **yn 'blaciau'**) – rhannau o niwed a achosir gan MS yn eich ymennydd neu linyn y cefn. Maen nhw'n arafu neu'n atal negeseuon rhag teithio i lawr nerfau, gan effeithio ar eich rheolaeth ar rannau o'ch corff. Gellir gweld briwiau ar sganiau MRI

Clefyd awto-imiwn – math o glefyd lle mae **system imiwnedd** yr unigolyn ei hun yn ymosod ar ran o'i gorff drwy gamgymeriad. Yn MS mae'r ymosodiad yn targedu'r **myelin** o amgylch y nerfau

Gordewdra – bod dros bwysau. Fe'i diffinnir gan y GIG fel mynegai mas y corff (BMI) o 30 neu uwch. Gallwch gael gwybod eich BMI yn **nhs.uk** Chwiliwch am 'gyfrifiannell BMI'.

Llid – ymateb eich corff pan fydd rhan ohono'n cael ei niweidio neu'n dioddef ymosodiad. Mae MS yn gwneud i'r system imiwnedd ymosod ar y myelin sy'n gorchuddio'r nerfau yn yr ymennydd a llinyn y cefn. Mae'r ymosodiad yn achosi llid ar hyd y nerf sy'n tynnu'r gorchudd myelin. O'i adael heb ei drin, gall llid niweidio'r nerf am byth, gan achosi symptomau MS

Myelin – gorchudd brasterog o amgylch nerf sy'n ei ddiogelu

ac yn ei helpu i weithio'n well. Mewn MS ymosodir ar y myelin drwy gamgymeriad. Mae hyn yn niweidio'r myelin gan achosi symptomau MS. Mae'n amharu ar y signalau sy'n teithio ar hyd eich nerfau sy'n rheoli rhannau o'ch corff.

Placiau – gweler **briwiau**

Sganiau MRI – lluniau o du mewn yr ymennydd neu linyn y cefn a gynhyrchir gan 'ddelweddu cyseiniant magnetig'. Maen nhw'n dangos lle mae MS yn achosi llid a niwed i'r myelin o amgylch y nerfau

System imiwnedd – sut mae eich corff yn eich amddiffyn rhag pethau sy'n rhoi heintiau neu glefydau i chi (fel firws a bacteria). Mae MS yn gwneud i'r system hon weithio o chwith ac mae'n ymosod ar y **system nerfol ganolog**

System nerfol ganolog – eich ymennydd a llinyn y cefn. Mae nerfau yn cario negeseuon rhwng y ddau. Mae'r signalau hyn yn rheoli sut mae rhannau o'ch corff yn gweithio

Therapi addasu clefydau (DMT) – cyffur y gellir ei ddefnyddio os bydd eich MS achosi pyliau o atglafychu, neu os gwelir llid ar eich sganiau MRI. Mae DMTs yn lleihau faint o byliau o atglafychu rydych chi'n eu cael neu'n eu gwneud yn llai difrifol. Gallant hefyd arafu pa mor gyflym mae eich symptomau neu eich anabledd yn gwaethygu. Nid yw'r rhan fwyaf o'r DMTs sydd ar gael ar hyn o bryd yn gweithio i'r rhan fwyaf o bobl sydd ag MS cynyddol

Trwyth gwythiennol – ffordd o gymryd cyffur. Fe'i gelwir hefyd yn 'drip'. Mae'r cyffur yn mynd i mewn i'ch corff trwy nodwydd mewn gwythïen yn eich braich tra byddwch chi'n eistedd mewn cadair neu'n gorwedd ar wely. Mae'r broses yn cymryd dwy i bedair awr yn dibynnu ar y cyffur.

Rhagor o wybodaeth

Hwb MS Help

Mae ein Hwb MS Help yn rhoi cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth i unrhyw un sy'n byw gydag MS. A thrwy'r hwb gallwch hefyd gael mynediad i:

- **nyrsys MS**
- **cynghorydd budd-daliadau MS**
- **cynghorydd cyfreithiol MS**
- **gwasanaeth gweithgarwch corfforol**
- **gwasanaeth seibiannau byr**

Gallwn ddarparu gwybodaeth mewn ieithoedd gwahanol drwy wasanaeth cyfieithydd. A thrwy neges destun a dehonglwyr Iaith Arwyddion Prydain.

Mae rhagor o wybodaeth yn **mssociety.org.uk/ms-help**

0808 800 8000
(dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 5pm ac eithrio Gwyliau Banc)

helphub@mssociety.org.uk

Neu siaradwch â'n tîm drwy'r sgwrs we ar **mssociety.org.uk**

Adnoddau

Mae ein hadnoddau gwybodaeth arobryn yn ymdrin â phob agwedd ar fyw gydag MS.

Gallwch eu darllen ar-lein neu eu lawrlwytho yn **mssociety.org.uk/publications**

Gallwch archebu adnoddau wedi'u hargraffu o **onlineshop.mssociety.org.uk** Neu ffoniwch **0300 500 8084**, dewiswch opsiwn 4

Dau lyfryn arall y gallai fod gennych ddiddordeb ynddynt

'Ar gyfer teulu a ffrindiau' – llyfryn ar gyfer pan fydd rhywun yn eich bywyd yn darganfod bod MS ganddo neu ganddi.

'Cefnogi rhywun ag MS' - gwybodaeth ymarferol os ydych yn gofalu am rywun ag MS.

Chwiliwch ein gwefan gan ddefnyddio'r teitlau hynny i'w lawrlwytho. Neu archebwch nhw am ddim fel yr eglurwyd uchod.

Ynglŷn â'r adnodd hwn

Diolch i'r holl bobl y mae MS yn effeithio arnynt a'r gweithwyr proffesiynol a gyfrannodd i'r llyfryn hwn.

Byddem wrth ein bodd yn clywed beth yw eich barn am y wybodaeth hon yn **mssociety.org.uk/yourviews**

Ymwadiad: Rydyn ni wedi gwneud pob ymdrech i sicrhau bod yr wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn yn gywir. Nid ydym yn derbyn cyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau neu wybodaeth a hepgorwyd am gyffuriau. Dylech geisio cyngor o'r ffynonellau a restrir.

Deunydd Cyfeirio

E-bostiwch ni os hoffech wybod y manylion ar gyfer y wybodaeth hon yn **supportercare@mssociety.org.uk**

Mae nifer y bobl y cyfeirir atynt ar dudalen X yn dod o Gronfa Ddata'r Rhwydwaith Gwella Iechyd (THIN) (Cronfa Ddata Berchnogol Cegedim). Defnyddir data a ddarparwyd gan gleifion ac a gasglwyd gan y GIG fel rhan o'u gofal a'u cymorth.

Ffotograffiaeth

Hawlfraint y ffotograffiaeth - Rebecca Cresta (p9), Paul Moane (p22), Simon Rawles (p27) a Davie Dunne (p45)

Mae'r adnodd hwn hefyd ar gael mewn print bras.

Ffoniwch **0300 500 8084** neu e-bostiwch **shop@mssociety.org.uk**

MS Society

Cysylltwch â ni:

Hwb MS Help
Rhadffôn 0808 800 8000
(dyddiau'r wythnos 9am-5pm)
helphub@mssociety.org.uk
Sgwrs we ar mssociety.org.uk

Cymdeithas MS Cymru
0208 438 0700
mscymru@mssociety.org.uk

Canolfan Genedlaethol MS
020 8438 0700
supportercare@mssociety.org.uk

Cymdeithas MS yr Alban
0131 335 4050
enquiries-scotland@mssociety.org.uk

Cymdeithas MS Gogledd Iwerddon
028 9080 2802
nireception@mssociety.org.uk

Ar-lein
mssociety.org.uk
/MSSociety
@mssocietyuk
/mssocietyuk
mssocietyuk

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

© Y Gymdeithas Sglerosis Ymledol. Gorffennaf 2024 (a) Adolygir y teitl hwn o fewn tair blynedd i'w gyhoeddi ym mis Gorffennaf 2027.

BK17

Y Gymdeithas Sglerosis Ymledol. Rhif elusen gofrestredig 1139257/SCO41990.
Cofrestredig fel cwmni cyfyngedig yng Nghymru a Lloegr 07451571